

Kursus Program – 19 Januar 2020- Hammel

KURSUS/Trænings PROGRAM

Kære alle foreninger som nu er igang med at tilmelde sig den sidste udenlandske kursus (Træning) I det indeværende Konkurrenceår.

Vi har i November haft samme kursustræning i Roskilde, hvor vi fik en masse go' feedback med hjem omkring ønsker til de udenlandske kursustræningsdage. Vi forsøger at nå lidt rundt om det hele, dog tilpasset, hvad der lader sig gøre.

Vi håber at så mange som muligt tilmelder sig og at vi får en super fed dag, samt tager en masse lærerigt med hjem til de forskellige klubber. Kurset er for både trænere og Gymnaster

Prisen er; 250 Kr. Pr. person og inkluderer frokost

Søndag 19.01.2020			
Tid		Hvad	Hvem
9.00	9.45	Opvarmning	Julien & Arne
9.45	10.45	Tempo (Træner Teamet vil i løbet af Tempo delen samle op og give info til alle gymnaster, når der er generelt feedback som skal deles	Alle gymnaster
10.45	11.45	Balance (Træner Teamet vil i løbet af Balance delen samle op og give info til alle gymnaster, når der er generelt feedback som skal deles	Alle gymnaster
11.45	12.15	Frokost (Skriv jer på sele tider inden frokost)	Alle
12.15	12.45	Kort opvarmning	Alle
12.45	14.45	TEMPO Sele tider (Skrive sig på)	Alle
12.45	14.45	Balance - Når man har kørt sele og/ eller imellem Tempo	Alle
14.45	15.00	Feedback og tak for i dag	Alle

